دکتر روانشناس تهران و نکاتی پیرامون رواندرمانی

بعد از مراجعه به یک روانشناس فرایند تشخیص و ارزیابی آغاز می شود. فرایند رواندرمانی به عوامل مختلفی بستگی دارد. برخی از این عوامل شدت علائم، منابع حمایتی بیمار و فاصله تا محل زندگی است.

برای درمان وسواس یا افسردگی تلاش های گسترده ای صورت گرفته است. در صورت مراجعه به **بهترین دکتر روانشناس تهران** سعی می شود بهترین درمان برای مشکلات شما انتخاب شود.

بهترین دکتر روانشناس تهران و افسردگی

افسردگی یک دوره ی طولانی مدت همراه با ناراحتی و غم، گوشه گیری و احساس بد است. همه انسان ها در دوره ای از زندگی خود افسردگی را احساس می کنند و معمولاً هم می توانند آن را به اتفاقات و دلایل مشخصی ربط دهند.

افسردگی یعنی چه؟

در پیدایش افسردگی وقایع متعددی می تواند اثرگذار باشد که برخی از آنها شامل موارد زیر است:

از دست دادن عزت نفس

شکست های پیاپی

نا امیدی

از دست دادن عزیزان

تنبیه شدید قبل از یازده سالگی

استرس هایی که تکرار شونده باشند

تعداد اندکی از مردم می توانند این افکار منفی را اصلاح کنند. اما برای سایر افراد، آثار افسردگی برای مدت طولانی باقی می ماند و در صورت انتخاب درمان اشتباه علائم مزمن خواهند شد.

درمان افسردگی توسط یک روانشناس خوب در تهران

در طول تاریخ روانشناسان همواره در حال تحقیق و پژوهش بوده اند. برخی روش های درمانی بر بیولوژی تکیه می کنند، مثل دارو درمانی و درمان به وسیله شوک الکتریکی. تعدادی از درمان ها نیز روانشناسی هستند، از جمله روان کاوی، رفتار درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری. دکتر روانشناس تهران برای **درمان افسردگی** در صدد ارائه روش هایی است که حداقل عوارض جانبی را داشته باشند.

انتخاب درمان مناسب اولین قدم است

تجویز دارو برای از بین بردن علائمی مثل گرایش به خودکشی یا بی خوابی مزمن است. ترکیب دارو و درمان های روانشناسی، برای افسردگی شدید یک امر رایج است. درمان افسردگی اگر توسط دکتر روانشناس خوب در تهران صورت گیرد دائمی خواهد بود. نگرش افراد به درمان نباید کوتاه مدت باشد و برای بهبود یافتن نباید عجله داشت.

بهترین دکتر روانشناس در تهران برای وسواس

خصوصیات شخصیت وسواسی با اختلال وسواس متفاوت است. فرد دارای شخصیت وسواسی تمایل به تعیین چهارچوب هایی دارد که آسیب زا هستند.

اکثر اوقات در زندگی خود به فکر قانون و مقررات، کنترل شخصی و کنترل سایرین است و در این بین، انعطاف پذیری، ابراز احساسات و مهرورزی کاهش میابند.

توصیف وسواس از دید روانشناسی

فرد دارای شخصیت وسواس همیشه به فکر فهرست ها، قواعد، سازمان یا جدول های زمانی است تا جایی که هدف اصلی فعالیتش فراموش می شود. زیاده خواهی شخص باعث می شود که هیچ چیز او را خوشحال نکند.

فرد وقت خود را به شدت صرف کار کردن می کند و بسیار تلاش می کند تا عملکرد و نتایج عالی داشته باشد و برای این امر حتی تفریحات و دوستی های خود را از دست می دهد. بیش از حد وجدان کاری دارد و به رعایت اخلاق، اصول و ارزش ها پایبند است و انعطاف پذیری کمی دارد.

نمی تواند اشیای بی ارزش و بی فایده را دور بریزد. فرد بیمار نمی تواند بخشی از کار خود را به دیگران واگذار کند یا با آنها همکاری داشته باشد. به جز اینکه آنها کارها را دقیقا مطابق میل او انجام دهند. برای خرج کردن پول چه برای خود و چه برای نزدیکان خساست به خرج می دهند.

در اختلال شخصیت وسواسی عقاید خشک و سختگیرانه نسبت به درست و غلط وجود دارد و کمال گرایی و نظم و ترتیب افراطی تر است. در اختلال شخصیت وسواسی نشانه ها پایدار هستند و به مرور زمان کم و زیاد نمی شود چون جزئی از شخصیت فرد می باشند.

بیماری وسواس

در بیماری وسواس اجباری شدت نشانه ها به مرور زمان کم و زیاد می شوند. افراد مبتلا به وسواس می توانند نسبت به اختلال خود بینش داشته باشند. آنها رنج می کشند و برخی مواقع پذیرای درمان هستند.

بیماری وسواس از دو بخش افکار وسواسی و رفتارهای اجباری تشکیل شده است. اما حضور یکی از این دو علامت برای تشخیص فرد به این بیماری کافی است. افکار وسواسی به ذهن فرد حمله می کنند و باعث می شوند که فرد کنترل خود را از دست بدهد.

بهترین روانشناس تهران و درمان وسواس

درمان وسواس از نظر **بهترین دکتر روانشناس تهران** به درمان اضطراب های بنیادین و زیربنایی بستگی دارد. درمان اختلال شخصیت وسواسی کمتر به دارو وابسته است. رواندرمانی های تحلیلی و بلند مدت روش های موثری در این زمینه هستند.

درمان مناسب برای وسواس

کار با افکار منفی و ناسازگار یا تغییر باورهای بنیادی و غلط افراد درباره خود، محیط پیرامون و روابط بین فردی آنها مفید شناخته شده است. اطرافیان بیمار نیز نقش موثری در بهبودی فرد دارند. **بهترین دکتر روانشناس تهران** با افزایش آگاهی بیمار او را درمان می کند. بنابراین گام اول پذیرش بیماری توسط شخص و سپس یک برنامه درمانی مناسب است.

یک درمان مناسب درمانی است که توسط دکتر روانشناس تهران بدون اجبار و عجله از سمت بیمار انتخاب شود. علائم و اختلالات طی سالهای طولانی شکل می گیرند و برای درمان آنها نباید عجله کرد. وقتی فرد بیمار عجله داشته باشد بهتر است که از دارو استفاده کند.

دکتر روانشناس تهران و اعتماد به نفس بیشتر

عزت نفس پایین به طور معمول از دوران کودکی ناشی می شود و می تواند زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. درمان مکانی عالی برای ایجاد اعتماد به نفس و کار با روابط ناسالم گذشته یا تجربیات حل نشده از کودکی است که ممکن است اعتماد شما را کاهش دهند.

به بهترین نسخه از خود تبدیل شوید

همانطور که سقراط گفت، "زندگی بررسی نشده ارزش ندارد". اگر وقت نگذاریم و نقاط قوت و آسیب پذیری خود را نشناسیم، چگونه می توانیم بفهمیم که بهترین کارکرد خود را داریم؟ خودآگاهی بزرگترین هدیه ای است که می توانیم هم به خودمان و هم به افراد اطرافیان بدهیم. دلایل مراجعه به روانشناس بی پایان است. نه تنها در حال حاضر روانشناس به شما کمک خواهد کرد تا هر آنچه را که پشت سر گذرانده اید بهتر بشناسید، بلکه شما را برای مقابله با آنچه در آینده نیز اتفاق می افتد بسیار مجهز می کند. اگر در حصار بوده اید، زمان آن فرا رسیده است که رهایی را تجربه کنید. اما این نکته را به یاد داشته باشید که تنها راه تغییر زندگی تغییر در خود شماست.